

Veganska pumpa- och morotsvåfflor med tempeh, champinjoner och spenat

Total tid **35 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid 15 Min. Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):

2.939 kJ / 702 kcal

Fett: **20 g** Protein: **24 g**

Kolhydrater: **97,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

320 g	naturlig vegansk yoghurt
120 ml	växtbaserad mjölk
60 g	pumpapuré
1	morot
150 g	vetemjöl
1 tsk	bakpulver
4,5 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>
100 g	tempeh
100 g	champinjoner
1 msk	sriracha
2 msk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
1 msk	farinsocker
1	vitlöksklyfta
100 g	spenat

FÖRBEREDELSE

Steg 1

320 g naturlig vegansk yoghurt - **120 ml** växtbaserad mjölk - **60 g** pumpapuré - **1** morot - **150 g** vetemjöl - **1 tsk** bakpulver - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås Riv moroten. Blanda yoghurten med den växtbaserade mjölken, pumpapuré, morot, mjöl, bakpulver och Kikkoman sojasås mindre salt.

Baka våfflorna med denna mix. Baka 2 eller 4 våfflor beroende på våffeljärnets storlek.

Steg 2

100 g tempeh - **100 g** champinjoner - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **1 msk** srirachasås - **1,5** Kikkoman rostad sesamolja - **1 msk** farinsocker Skär tempehn i tärningar och kvarta svampen.

Blanda Kikkoman sojasås mindre salt, srirachasås, 1 matsked Kikkoman Sesamolja och sockret i en skål. Marinera tempehn i blandningen i 15 minuter.

Häll den återstående ½ matskeden Kikkoman Sesamolja i pannan. Tillsätt svampen och stek i 1 minut. Tillsätt tempehn med marinaden och fräs i 3 minuter.

Steg 3

0,5 msk Kikkoman rostad sesamolja **1** vitlöksklyfta - **100 g** spenat - **0,5 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås Hacka vitlöken och fräs den med spenat i Kikkoman sesamolja. Tillsätt Kikkoman sojasås mindre salt och blanda.

Steg 4

Lägg svampen med tempeh och spenat på de kokta våfflorna.